

SOIGNER PAR LES YEUX

L'EMDR peut-il soulager les peines de cœur ?

Cette forme de thérapie, qui utilise principalement les mouvements des yeux pour éliminer les émotions négatives, est utilisée depuis des années pour soigner les traumatismes. Mais, selon les spécialistes, elle serait également efficace pour traiter les addictions, les troubles alimentaires et les peines de cœur. L'EMDR serait-il une solution miracle ?

Texte : Marieke Buijs // Photo : Corbis

Stella, 40 ans, dort mal depuis des mois. Son amant Hans lui manque. Elle est mariée et a quatre enfants, mais pendant les huit mois qu'a duré leur liaison, Hans a été pour elle le centre du monde. Il y a un an, il a néanmoins mis fin à leur relation. Depuis, Stella est inconsolable et lui envoie quotidiennement des messages, auxquels il ne répond jamais. La thérapeute de Stella, Sabine Tjon Pian Gi, a décidé d'adopter une approche inhabituelle pour résoudre le problème : durant l'une de leurs séances, elle lui demande de se représenter une image mentale d'un des meilleurs moments qu'elle a passé avec Hans. « *Je nous vois faire une promenade dans les bois, main dans la main, tandis qu'il me murmure des mots d'amour à l'oreille* », raconte Stella. En décrivant la scène, elle ressent un flot d'amour intense pour Hans. « *Où le ressentez-vous le plus fortement dans votre corps ?* » interroge la thérapeute. « *Dans mon ventre.* »

Elle demande alors à Stella de garder cette image à l'esprit, tout en suivant du regard le bout de ses doigts. Pendant environ vingt secondes, elle les déplace rapidement de gauche à droite, devant le visage de sa patiente, qui se met alors à pleurer. « *Que se passe-t-il en vous ?* » Stella répond : « *Il me manque tellement.* »

Tjon Pian Gi est en train d'utiliser la méthode de l'EMDR (Eye-Movement Desensitization and Reprocessing – désensibilisation et retraitement par les mouvements oculaires), souvent utilisée pour soigner les états de stress post-traumatique. Par exemple, lorsque quelqu'un souffre après un cambriolage, son thérapeute lui demande de se remémorer la découverte de son domicile dévasté et de laisser toutes ses émotions négatives remonter à la surface. Il se met ensuite à faire des mouvements spécifiques avec ses doigts, que le patient doit suivre des yeux. Après quelques mouvements, le souvenir commence à perdre de sa puissance traumatique. Pour les traumatismes légers, une séance d'une demi-heure suffit souvent à régler le problème.

ALLÉGER LE POIDS

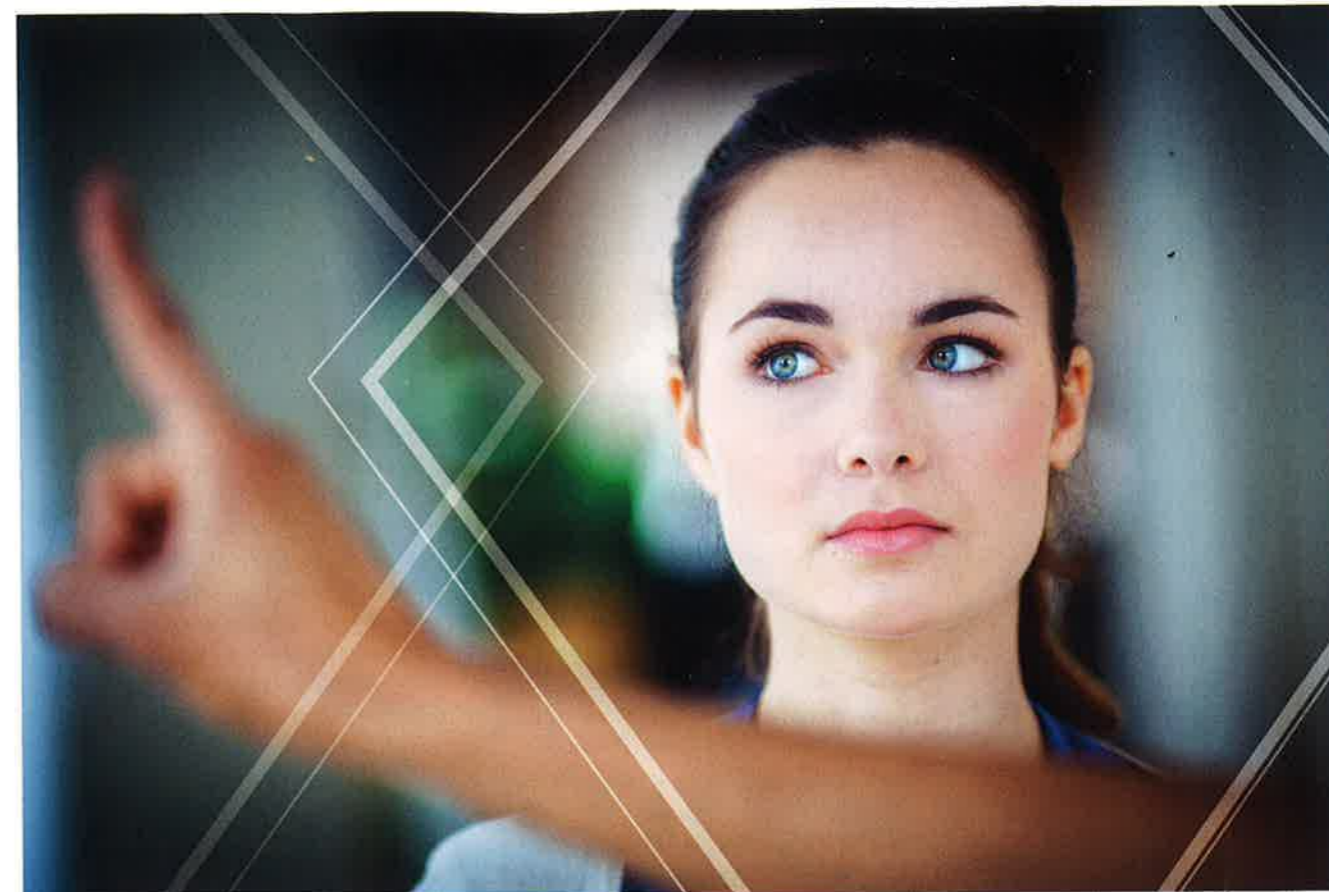
Depuis quelque temps, les thérapeutes et chercheurs évoquent aussi le rôle que peut jouer l'EMDR dans le soulagement

d'autres souffrances psychiques : des peines de cœur aux tendances suicidaires en passant par les troubles sexuels et les addictions. Pourquoi ce traitement est-il si efficace ?

Lorsque l'EMDR a fait son apparition, on l'a d'abord considéré comme une alternative nébuleuse de l'hypnose. Ses partisans expliquaient ses bénéfices à l'aide d'une théorie pseudo-neurologique : les mouvements horizontaux rapides des yeux stimuleraient la communication entre les deux hémisphères du cerveau, ce qui faciliterait l'émergence des souvenirs traumatiques ainsi que le traitement du traumatisme.

Le professeur de psychopathologie expérimentale Marcel van den Hout s'est immédiatement montré sceptique : « *Les partisans de l'EMDR faisaient son apologie alors que ses fondements scientifiques étaient encore inexistantes. Aujourd'hui, on sait que le pouvoir de guérison de l'EMDR n'a rien à voir avec la communication entre les deux hémisphères du cerveau. Car les mouvements verticaux sont tout aussi efficaces que les mouvements horizontaux.* »

Mais le scepticisme de Van den Hout a fini par disparaître après qu'une succession d'études scientifiques a démontré que l'EMDR apportait



un réel soulagement aux victimes de traumatismes. Intrigué, il a décidé de chercher une explication au phénomène : « *Les souvenirs traumatisants sont liés à des émotions très vives et sont archivés dans notre mémoire à long terme. Lorsqu'on fait remonter un tel souvenir à la surface, sa trace mnésique devient élastique, et il est alors possible de changer le souvenir lui-même. En se représentant un souvenir tout en suivant des mouvements de doigts, on surcharge sa mémoire de travail. Il devient alors impossible de penser au souvenir traumatisant activé avec tout le bagage émotionnel qui y était jusqu'alors attaché et de le réenregistrer ainsi dans la mémoire à long terme. Le souvenir perd alors son poids émotionnel.* »

EFFACER LES ÉMOTIONS POSITIVES

Grâce à ces explications empiriques et théoriques, l'EMDR est devenu un traitement reconnu pour les traumatismes psychiques. Mais selon certains pionniers de la psychologie, on n'a pas encore fini d'en découvrir tous les usages. Serait-il également possible d'utiliser cette méthode pour

affaiblir le lien entre un souvenir et les émotions positives qui y sont liées ? Voilà ce que cherche à faire Tjon Pian Gi avec Stella, qui souffre des souvenirs heureux qu'elle garde de sa relation avec Hans. Tandis qu'elle continue d'imaginer sa promenade avec lui, la thérapeute poursuit ses mouvements des doigts. Petit à petit, les associations que provoque le souvenir chez Stella se mettent à changer : elle passe de « *C'était tellement bien avec lui* » à « *En fait, je suis un peu en colère contre lui* », puis à « *Je vaud mieux que ça !* » Et c'est avec un sourire aux lèvres qu'elle quitte le cabinet, à la fin de la séance.

APPROCHE RÉALISTE DES ADDICTIONS

Les troubles alimentaires et addictions sont souvent difficiles à traiter car ils sont accompagnés d'associations positives : par exemple, la délicieuse première gorgée de vin et la sensation de relaxation qui la suit. En ce moment, une étude importante sur l'utilisation de l'EMDR dans le traitement des addictions est menée aux Pays-Bas. La thérapeute Hellen Hornsveld, qui participe au projet, a commencé à

utiliser cette technique sans attendre les résultats de l'étude : « *Presque tous les traitements de l'addiction qui existent sont basés sur le contrôle des impulsions, c'est-à-dire sur le contrôle rationnel des émotions et du comportement. Avec l'EMDR, le pouvoir d'attraction de l'objet de l'addiction diminue, car on fait disparaître les émotions positives qui y sont associées. Il devient alors plus facile d'avoir un regard réaliste sur ses effets destructeurs.* »

PHOBIE DU DENTISTE

Les chercheurs s'intéressent également à un autre terrain encore inexploré par l'EMDR : les scènes non pas vécues par les gens mais seulement imaginées, par exemple les fantasmes ou phobies. Le professeur Ad de Jongh, spécialiste des troubles du comportement, traite les gens qui ont une phobie du dentiste grâce à l'EMDR. Parfois, cette phobie vient d'un souvenir traumatisant mais, souvent, ce ne sont que leurs fantasmes qui alimentent cette peur. C'est par exemple le cas d'un de ses patients, que De Jongh a filmé durant la thérapie : le patient raconte en détail ses nuits

“ Serait-il également possible d'utiliser l'EMDR pour affaiblir le lien entre un souvenir et les émotions positives qui y sont liées ? ”

DÉCOUVERTE ACCIDENTELLE

En 1979, la doctorante en littérature américaine Francine Shapiro apprend qu'elle a une tumeur. Ce diagnostic la pousse à étudier de près son état émotionnel. Durant une promenade, elle se rend compte que les pensées négatives qui l'accompagnaient souvent se sont estompées. Elle remarque que lorsqu'elle se remémore des souvenirs négatifs, ses yeux se mettent spontanément à bouger en diagonale de haut en bas et de bas en haut. Elle pense avoir fait une découverte importante, et se met à tester son traitement par mouvements oculaires sur ses camarades d'études et ses connaissances. Elle se rend compte qu'ils ne sont pas capables d'accomplir les mouvements spontanément et se met donc à les guider à l'aide de ses doigts. Elle poursuit ensuite son travail auprès de victimes de traumatisme, et cette expérience confirme sa théorie : leurs souvenirs traumatisants perdent de leur charge émotionnelle après qu'elle les a traités. En 1989, Shapiro publie les résultats de ses recherches sur l'EMDR. La technique semble efficace, par stimuli non seulement visuels, mais aussi auditifs – sons brefs successifs à l'oreille gauche et à l'oreille droite – et kinesthésiques – tapes légères successives sur le genou gauche et le genou droit. La méthode a été importée en France au début des années 1990. Elle est aujourd'hui considérée comme une des méthodes les plus efficaces pour le traitement des TSPT (troubles de stress post-traumatique).

blanches cauchemardesques qui précèdent toute visite chez le dentiste. Il imagine qu'il va lui arracher les incisives, et se voit déjà sortir du cabinet avec des trous béants dans la bouche. De Jongh lui demande de garder cette image à l'esprit, puis commence les mouvements des doigts. D'abord, le patient continue de décrire ses peurs, mais au fur et à mesure il a de plus en plus de difficultés à se concentrer. Il est visiblement confus lorsqu'il finit par annoncer que l'image angoissante qui le tenait éveillé la nuit a disparu. Cela ne surprend pas De Jongh, car ce n'est pas la première fois qu'il est témoin d'un tel changement : « *J'ai l'impression que les traumatismes réellement vécus ne sont qu'estompés, tandis que les traumatismes imaginés peuvent disparaître entièrement grâce à l'EMDR.* » Quatre mois plus tard, le thérapeute a reçu un message de son patient, confirmant que sa phobie du dentiste avait disparu : « *J'essaie parfois de me souvenir de ce que je ressentais, mais je n'y arrive pas. Comme si j'avais oublié ce que je recherchais exactement.* » De Jongh reçoit souvent ce genre de réactions positives, et les trouve toujours aussi gratifiantes.

PRUDENCE ET COMPROMIS

Le thérapeute est convaincu que l'on n'a pas fini de trouver de nouveaux usages à l'EMDR dans le traitement des fantasmes et phobies, par exemple d'ordre sexuel : « *Les fantasmes négatifs jouent souvent un rôle dans les troubles sexuels, comme chez les hommes qui ont peur de ne pas parvenir à avoir une érection, et font de ce fantasme une réalité.* » Malheureusement, l'EMDR est encore rarement utilisé pour traiter ce type de trouble. « *Pourtant, les possibilités sont infinies ! assure-t-il. Tous les troubles*

psychiques qui ne sont pas présents dès la naissance, tels que les troubles du sommeil, la dépression, la difficulté à vivre le deuil, sont liés à des souvenirs et à des fantasmes de souffrance et peuvent donc être traités par l'EMDR. » Mais selon lui, ses collègues se montrent encore trop prudents : « *D'après le serment d'Hippocrate, les médecins doivent se tenir à jour et adapter leurs traitements aux découvertes scientifiques récentes. Mais les traitements des troubles psychiques se basent encore bien trop souvent sur la parole uniquement.* »

Le professeur Marcel van den Hout propose pour sa part un compromis pragmatique : « *En principe, il ne faudrait utiliser l'EMDR que lorsque son efficacité à traiter un certain problème a été clairement démontrée.* » Mais il admet que les autres traitements reconnus ne soulagent pas toujours les troubles sexuels, les phobies ou les addictions. Dans ces cas-là, il peut être utile de travailler de façon expérimentale avec l'EMDR : « *Si le thérapeute a du mal à aider son patient, et qu'il a des raisons de croire que l'EMDR pourrait être une solution, alors il peut choisir de s'en servir. Mais il doit d'abord en discuter avec le patient et avec ses collègues. Les résultats qu'il obtient alors offriront peut-être une preuve tangible à la communauté scientifique de l'efficacité de l'EMDR, par exemple pour oublier un ex.* » //

POUR EN SAVOIR PLUS

- Association EMDR France www.emdr-france.org
- Ch. Marx, L'EMDR, Eyrolles, 2013
- J. Roques, EMDR, une révolution thérapeutique, Desclée de Brouwer, 2016

TEST

QUEL EST VOTRE RAPPORT AU TEMPS ?

Êtes-vous capable de jouir du moment présent, de vivre dans l'ici et le maintenant, ou jetez-vous plutôt sans cesse des regards nostalgiques dans le rétroviseur ? Nous avons tous notre zone temporelle de confort. Elle déterminerait même en grande partie notre aptitude au bonheur.

